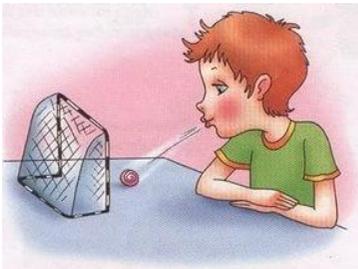


7. Кто дальше загонит шарик?

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика.

Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь загнать шарик в ворота.



8. Воздушный шарик.

Исходное положение: лежа на полу. Ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.



9. Пчелы.

Исходное положение – ноги слегка расставлены.



1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-зз» (выдох).

10. Дерево на ветру.

Исходное положение: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.



С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка – детский сад №21»

Дыхательная гимнастика для дошкольников



*Составила: И.А. Козьма,
инструктор по физической культуре*

Омск – апрель – 2020 год

Почему нужна дыхательная гимнастика?

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Упражнения для дыхательной гимнастики.

1. Каша кипит.



Исходное положение: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.



2. Аромат цветов.

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!». Повторить 3-4 раза.



3. Петушок.

Стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

4. Подуй на одуванчик.



Исходное положение: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.



5. Хомячок.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 1015), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.



6. Бульканье.

Ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля. Научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье (вдох - носом, выдох - в трубочку: «буль-буль-буль»).